

Заявка на участие в районном конкурсе социальных проектов
«Черемховский район – территория спорта»

1. Информационная карта (объём до 3-х страниц)

Название номинации	«Всегда ГТО»
Название проекта	«ФИТНЕС-МОЛОДЕЖЬ!»
Муниципальное образование	Парфёновское сельское поселение
ФИО руководителя проекта, должность, контактные данные (адрес, телефон (с указанием кода), e-mail)	Алексеева Александра Сергеевна
Перечень рекомендательных писем к проекту	89500533852
География проекта	Черемховский район
Краткое содержание проекта	Популяризация спорта на селе и в Черемховском районе, привлечение и привитие интереса у молодежи и жителей села к занятиям фитнес-аэробикой, создание условий для занятий данным видом спорта. Приобретение спортивного инвентаря и организация тренировочных занятий.

Описание проекта

В настоящее время существует тенденция снижения интереса у молодежи к занятию спортом, отсутствие желания у детей к занятиям физической культуры и спортом, отсутствия интереса и отказ участвовать в соревнованиях. Большой интерес молодежь уделяет соц. сетям и различным телефонным и компьютерным играм.

В связи с этими проблемами, я считаю, что этот проект – «ФИТНЕС-МОЛОДЕЖЬ!» в нашем селе необходим; способствующий привлечению учащихся, молодежи и взрослое поколение к занятиям физической культуры и спортом, в том числе и людей из проблемных групп (людей с избыточным весом, подготовительной и лечебной группы).

Обоснование актуальности проекта

Цели и задачи

Цели и задачи:

Основная цель: Организовать работу по фитнес занятиям и тренажерного зала. В этом проекте я предлагаю два вида фитнеса: аэробика — представляет собой интенсивные физические упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение: классическая базовая аэробика, степ-аэробика.

Основные задачи:

- Привлечение учащихся, молодежь и жителей поселения к занятиям физической культуры и спортом, привитие интереса к фитнесу.
- Посещение занятий людьми разной возрастной категории, обоих полов.
- Разработать программу по физкультурно-оздоровительному направлению

Механизм реализации проекта

1.Подготовительный этап

Провести опрос о желании заниматься фитнесом.

Разработка программы по фитнес занятиям, подготовка мест для занятий.

Провести мастер – класс тренировочного занятия по фитнесу.

2. Основной этап- приобретение спортивного инвентаря – степ-платформ, гантель, бадибары.

3.Заключительный этап - создание групп для занятий по возрастным группам. Организация и проведение занятий по фитнесу.

План-график реализации проекта

	Мероприятие	Сроки	ответственный
	Провести опрос о желании заниматься фитнесом. Разработка программы по фитнес занятиям, подготовка мест для занятий. Провести мастер – класс тренировочного занятия по фитнесу.	Июнь-июль 2021 г.	А. Алексеева, спортивный инструктор; Администрация.
	Приобретение инвентаря	Октябрь 2021	А. Алексеева
	Создание групп для занятий по возрастным группам. Организация и проведение занятий по фитнесу.	В течение года	А. Алексеева

Ожидаемые результаты проекта

В ходе реализации данного Проекта ожидаем получить следующие результаты:

Население будет заниматься в оборудованном зале, под руководством обученного инструктора.

В настоящее время люди стали внимательнее относиться к своему здоровью, проявляют интерес к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности.

Физическая нагрузка, полученная на занятиях, является профилактикой многих заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы, она направлена на улучшение обменных процессов в организме.

Население, согласно опросу, изъявило желание посещать фитнес и тренажерный залы с целью улучшения здоровья и физического состояния.

В дальнейшем планирую развивать детский фитнес, и реабилитации для инвалидов.

Смета расходов

Статья расходов	Имеющиеся средства	Запрашиваемые средства	Итого (руб.)
Степ-платформа		2000 х 6	12000
Бодибар 2 кг		1500х6	
Бодибар 3 кг		1800х6	
Бодибар 5 кг		2400х6	
Бодибар 7 кг		3000х6	
Упоры для отжиманий			
Гантели 1кг		800х6	1600
Гантели 2кг		1500х6	3000
Гантели 4кг		2000х6	4000
Гантели 5кг		2500х6	5000
Итого:			25000